

2026年1月 予定献立表

| 日 曜 日 | こんだて | 体内での動き | | | 園 | 小5 | 中学校 |
|-------------|---|--------------------------------------|---|--|---------------------|---------------------|---------------------|
| | | 赤 | 黄 | 緑 | | | |
| | | 血・肉・骨になるもの | 力・熱になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 8 木 | わかめごはん 牛乳 さわらの白醤油焼き 彩りなます 雑煮(すまし仕立て) ミニたい焼き | わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの白醤油漬け かまぼこ | こめ 強化米 だまご餅 さといも 砂糖 たい焼き | にんじん こまつな しいだけ たいこん きゅうり ゆず果汁 | 458 19.9 12.5 | 689 28.0 16.2 | 771 31.6 17.6 |
| 9 金 | ごはん 牛乳 とり肉のレモン焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 一食ミニフィッシュ | 普通牛乳 油揚げ わかめみそ 鶏肉 さつま揚げ ミニフィッシュ | こめ 強化米 ジャガイモ 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま | たまねぎ にんじん レモン果汁 ごぼう いんげんまめ | 455 21.9 17.0 | 689 29.5 21.8 | 779 32.9 24.1 |
| 13 火 | 黒糖パン 牛乳 白身魚の香草フライ ハムと野菜のごまサラダ 救給コーンボタージュ(非常食用) | 普通牛乳 白身魚の香草フライ チキンハム | コッペパン 黒砂糖 救給コーンボタージュ キャノーラ油 香りごまドレッシング | きゅうり キャベツ にんじん | 449 18.2 14.9 | 694 27.2 22.5 | 754 28.8 24.6 |
| 14 水 | ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め れんこんサラダ 豆腐のみそ汁 | 普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめみそ 豚肉 まぐろ(ツナ) | こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 イックリー・マヨネーズ ごま | たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ 赤ピーマン にんにく れんこん きゅうり | 407 18.2 15.8 | 685 30.2 24.5 | 778 34.1 27.4 |
| 15 木 | ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ カレーマッシュ マカロニスープ 元気ヨーグルト | 普通牛乳 ベーコン ハンバーグ ウィンナー ヨーグルト | こめ 強化米 マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも キャノーラ油 | もやし にんじん たまねぎ いんげんまめ スイートコーン | 475 17.5 13.9 | 732 25.3 19.1 | 845 28.7 22.0 |
| 16 金 | 親子丼 牛乳 きびなごの力りカリフライ 白菜の昆布漬け | 鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 きびなごカリカリフライ 塩昆布 | こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油 | しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり | 417 17.2 14.9 | 683 27.4 22.4 | 763 30.2 24.6 |
| 19 月 | きつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根の和風サラダ | 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ) かつお節 | うどん 砂糖 てんぷら粉 キャノーラ油 | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり | 428 18.7 14.4 | 688 30.3 21.9 | 791 33.5 24.1 |
| 20 火 | ごはん 牛乳 さばの照り焼き いんげんの和風炒め かす汁 | 普通牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば さつま揚げ | こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま | ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげんまめ れんこん スイートコーン | 459 19.3 20.5 | 701 27.7 26.9 | 799 31.6 30.6 |
| 21 水 | ごはん 牛乳 とり肉の塩唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ | 普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉 チキンハム | こめ 強化米 でん粉 米粉 キャノーラ油 じゃがいも イックリー・マヨネーズ | たまねぎ にんじん もやし スイートコーン しょうが にんにく きゅうり | 413 17.0 16.0 | 699 28.9 25.3 | 780 30.1 27.6 |
| 22 木 | 野菜の華やかごはん 牛乳 イカのカレー焼き ブロッコリーのおかか和え おでん 一食りんご | 普通牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 がんもどき こんぶいか かつお節 | こめ 強化米 さといも 砂糖 キャノーラ油 でん粉 | 野菜の華やかごはんの素 だいこん にんじん こんにゃく ブロッコリー キャベツ りんご | 427 22.0 12.4 | 687 32.5 18.0 | 774 36.9 19.8 |
| 23 金 | ごはん のむヨーグルト 多菜包子 きゅうりのナムル マーボー春雨 | のむヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 多菜包子 鶏肉 | こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 マロニー ごま | しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし | 438 14.0 12.7 | 746 22.7 23.6 | 851 25.8 26.2 |
| 26 月 | コッペパン 牛乳 鯨のオーロラソース和え マカロニサラダ 冬野菜の米粉シチュー | 普通牛乳 ベーコン 鯨肉 チキンハム | コッペパン バター 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 マカロニー イックリー・マヨネーズ | かぶ たまねぎ にんじん はくさい えだまめ スイートコーン しょうが きゅうり | 397 18.3 15.6 | 691 30.8 24.8 | 783 35.0 28.1 |
| 27 火 | 近江牛丼 牛乳 わかさぎの唐揚げ 小松菜のあっさり和え | 牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節 | こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 小麦粉 | たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし | 413 17.2 14.2 | 680 28.0 21.7 | 775 31.6 24.2 |
| 28 水 | ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ポパイサラダ 野菜スープ セレクト(アセロラミルクゼリー ブルーベリーゼリー) | 普通牛乳 ベーコン ごぼうメンチカツ チキンハム | こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 アセロラミルクゼリー ブルーベリーゼリー | たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ ほうれんそう キャベツ スイートコーン | 493 13.4 14.3 | 735 20.0 20.4 | 807 21.5 21.9 |
| 29 木 | セルフおにぎり 牛乳 さけの塩焼き たくあんのごママヨ和え 豚汁 一食オレンジ | 普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ さけ | こめ 強化米 さといも イックリー・マヨネーズ ごま | だいこん にんじん ねぎ キャベツ たくあん漬きゅうり オレンジ | 443 21.1 16.3 | 680 30.9 22.5 | 773 35.1 25.3 |
| 30 金 | びっくりカレー 牛乳 フライビンズ プロッコリーのサラダ ブリン(米原市記念) | 豚肉 チーズ 普通牛乳 だいす 鶏肉 | こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールウ カレールウ 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 野菜ドレッシング ブリン | だいこん たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ | 476 15.0 15.9 | 768 24.3 24.3 | 867 26.8 26.9 |

